



ほけんだより

2014年 1月 りすのき保育園 NO.12

あけまして おめでとうございます。

今年も子どもたちが・元気に・安心して過ごせるように配慮してまいります。

どうぞ、よろしくお願いたします。

これから「大寒」を迎え、益々寒くなります。風邪を引かないように、健康管理に努め、元気に過ごしたいと思ひます。

今月の予定

- 保健指導 14日(火) 寒くても外で元気に遊ぶ(防寒と保温)・・・どんぐりの部屋
- 0歳児健診 20日(月) くるみの部屋 PM 13:00~
- 身体測定 22日(水) 全園児



寒の入り

1月5日は「小寒」。

寒の入りともいって、これから一年で一番寒さの厳しい時期を迎えます。体調管理に十分気をつけて過ごしましょう。





着せすぎではありませんか?

- かぜをひいているわけではないのに、
 - 子どもの頭が赤い。
 - 熱っぽい。
 - 汗をかいている。
 - 理由もなく、泣いたりぐずったりする。
- こんなときは、衣服を1枚脱がせると落ち着くことがあります。赤ちゃんや子どもは大人より体温が高く、体温調節の働きが未熟なので、同じように重ね着させていると、暑くなりすぎるのです。暖房のきいた室内や車の中では、特に注意が必要です。
- 様子を見てこまめに調節してあげるといいですね。



室内外の温度差に注意!

- 外は冷たい風が吹いて寒いのに、一步、建物や電車の中に入ると、暖房がしっかり効いている…。暖かい室内で汗ばんだまま外に出ると、急に体が冷えて、実際の気温よりも寒く感じることもあります。
- ……温度差対策で、かぜを撃退!!……
- ◆肌着を着る  汗を吸い取りやすく、乾きやすい素材の肌着を着ることで、汗による冷えを防ぐことができます。
 - ◆室内外で衣服にも差を  上着やマフラー、手袋などを組み合わせて、温度差に対応しましょう。

寒~い季節 楽しく過ごすために

外遊び

天気の良い日は、外に出て、体をいっぱい動かしましょう!!



室内遊び

けが予防のため、遊ぶスペースには、なるべく物を置かないようにしましょう。

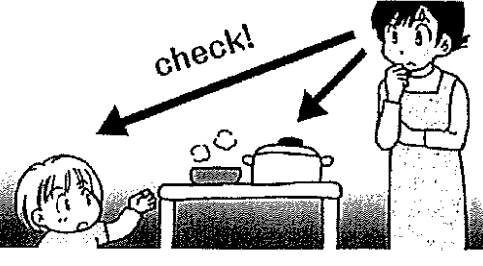


寒い時期は、暖かい室内に閉じこもりがちですが、室内ばかりで過ごしていると、子どもも大人もストレスがたまってしまいます。日中に思いきり体を動かすことで、食も進み、夜もぐっすり眠れるようになります。

室内で遊ぶときは、壁や家具などにぶつかってけがをしないように気を配りましょう。すべり止めのない靴下で走り回るのも危険! タンスの引き出しにぶら下がって下敷きになる事故も起きています。じゅうぶんに注意を。

やけど

子どもの手の届く範囲をチェックしましょう。



脱水

暖房のきいた室内では、こまめに水分補給を。



暖房器具や加湿器のほか、熱い食べ物や飲みものでやけどをすることもあります。熱いものが入ったなべやかん、カップなどはテーブルや調理台の上でも、子どもの手が届く範囲にないかどうか、常に確かめましょう。

暖房のきいた室内では厚着で汗をかいたり、エアコンで乾燥していたりして、気づかないうちに脱水状態になっていることがあります。水分不足は便秘など不調の原因になりますから、冬でも水分補給を忘れずに!!

今月も元気に過ごせますように